

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/요일		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 닭살깨끗볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	★보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우렁볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
오후간식		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	687.8/35.0	662.6/20.7	675.4/29.4
일자/요일	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●감,우유②	♥들기름양파무죽		칼슘두유⑤
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찐국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨	한글날	쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑯ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
		●찐감자,동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★미니핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②		유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		602.0/21.5	607.6/30.4	692.5/23.1		683.9/24.6
일자/요일	12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수) 서울미래밥상	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소죽	●사과,우유②	참쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찐국⑤⑥ 돼지고기살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저당콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ✓♥오징어묵국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배춧국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣★팬케이크 ①②⑤⑥⑬,우유②	★쌀국수	●찐고구마,우유②	★카스텔라①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	697.8/32.5	693.8/28.9	611.2/21.6	684.2/26.5	695.3/21.7	678.3/19.5
일자/요일	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 ✓숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저당감자다시맛국 저당돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빻국⑥ ✓두부스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	★현미잡쌀밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕양이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑯ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●찐단호박,동굴레차	삶은달걀①,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699.3/27.6	645.5/20.9	607.0/19.9	693.0/23.8	643.1/23.1	622.2/26.0
일자/요일	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수) 서울미래밥상	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●방울토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저당얼갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박국 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무생채 배추김치⑨	★흑미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤,보리차	●찐감자,우유②	밤식빵①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608.3/31.0	604.7/23.3	649.8/20.1	615.7/24.7	678.8/24.9	690.4/28.0

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 654.0kcal, 단백질 : 25.1g
- ▶ 식재료의 수급급급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 운영위원회를 통하여 만 1~5세 통합식단표를 사용합니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산		국내산	국내산	국산
수산물	수산가공식품류		식육가공품				
오징어(국산)	어묵(명태/미국산)		너비아니(돼지고기/국산, 미국산), 훈제오리(오리고기/국내산), 두부스테이크(두부/국내산), 미트볼(닭고기/국산, 돼지고기/국산)				

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자(요일)		식단 안내		1 (목)	2 (금)
저녁		▶★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다. ▶✓은 원산지 표기 주의 메뉴입니다. ▶운영위원회를 통하여 만 1~5세는 통합식단표를 사용합니다.		브로콜리감자볶음밥⑤⑩ 느타리버섯된장국⑤⑥ ★두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	★보리밥 들깨아욱국 닭살우영볶음⑤⑥⑩ 깻잎당근무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)				320.5/15.0	346.9/19.5
일자(요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
저녁	개천절 대체공휴일	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	✓해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 근대무침 배추김치⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 실파미소장국⑤⑥ ✓어묵조림⑤⑥ 오이나물	한글날
열량(kcal)/단백질(g)		318.8/12.2	359.5/16.7	408.9/15.9	
일자(요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
저녁	백미밥 양배추맑은국 ✓떡갈비조림⑤⑥⑩⑰ 들깨무채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯달걀국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살당근채볶음⑤⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	두부버섯채소덮밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 브로콜리사과무침 배추김치⑨	★차조밥 무채국⑤⑥ 달걀파프리카볶음①⑤ 고구마샐러드② 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	438.4/15.6	396.0/24.7	333.1/18.6	340.8/12.1	405.4/14.8
일자(요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑰ ★김구이 깍두기⑨	흑미밥 ✓두부새우젓국⑤⑨ ✓훈제오리채소찜⑤⑥ 양송이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ✓복어채국①⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 숙갓무침 깍두기⑨	쇠고기단호박카레라이스 ⑤⑥⑰ 다시마국 청경채나물 배추김치⑨	★현미밥 상추된장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	453.2/15.8	365.0/18.5	434.4/26.7	433.7/14.5	304.7/11.3
일자(요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
저녁	백미밥 ✓어묵국⑤⑥ 연두부,양념장⑤⑥ 오이샐러드② 배추김치⑨	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑰ 토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 ✓참치김치국⑨ 스크램블에그①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	연근영양밥,양념장⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★흑미밥 들깨무국⑤⑥ 돼지고기매실소스볶음⑤⑥⑩ 감자채무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	351.9/15.5	384.4/13.9	432.3/18.8	384.1/11.1	406.3/17.6

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
 - 열량 : 381.0kcal, 단백질 : 16.4g
- ▶ 식재료의 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식재료 소량 구매의 어려움을 고려하여 **전날 식단의 식재료를 활용할 수** 있도록 하되, **조리법을 변경**하여 식단을 구성하였습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시(혼동이 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✓ 표시)**
 - 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲자

(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀(찰쌀,현미,흑미) -밥 죽 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산		국내산	국내산	국산
수산물	수산물가공식품류			식육가공품			
	해물완자(오징어/국산, 명태/미국산), 어묵(명태/미국산), 참치(가다랑어/베트남산)			떡갈비(돼지고기/국내산, 소고기/국내산), 훈제오리(오리고기/국내산), 돈가스(돼지고기/국내산)			